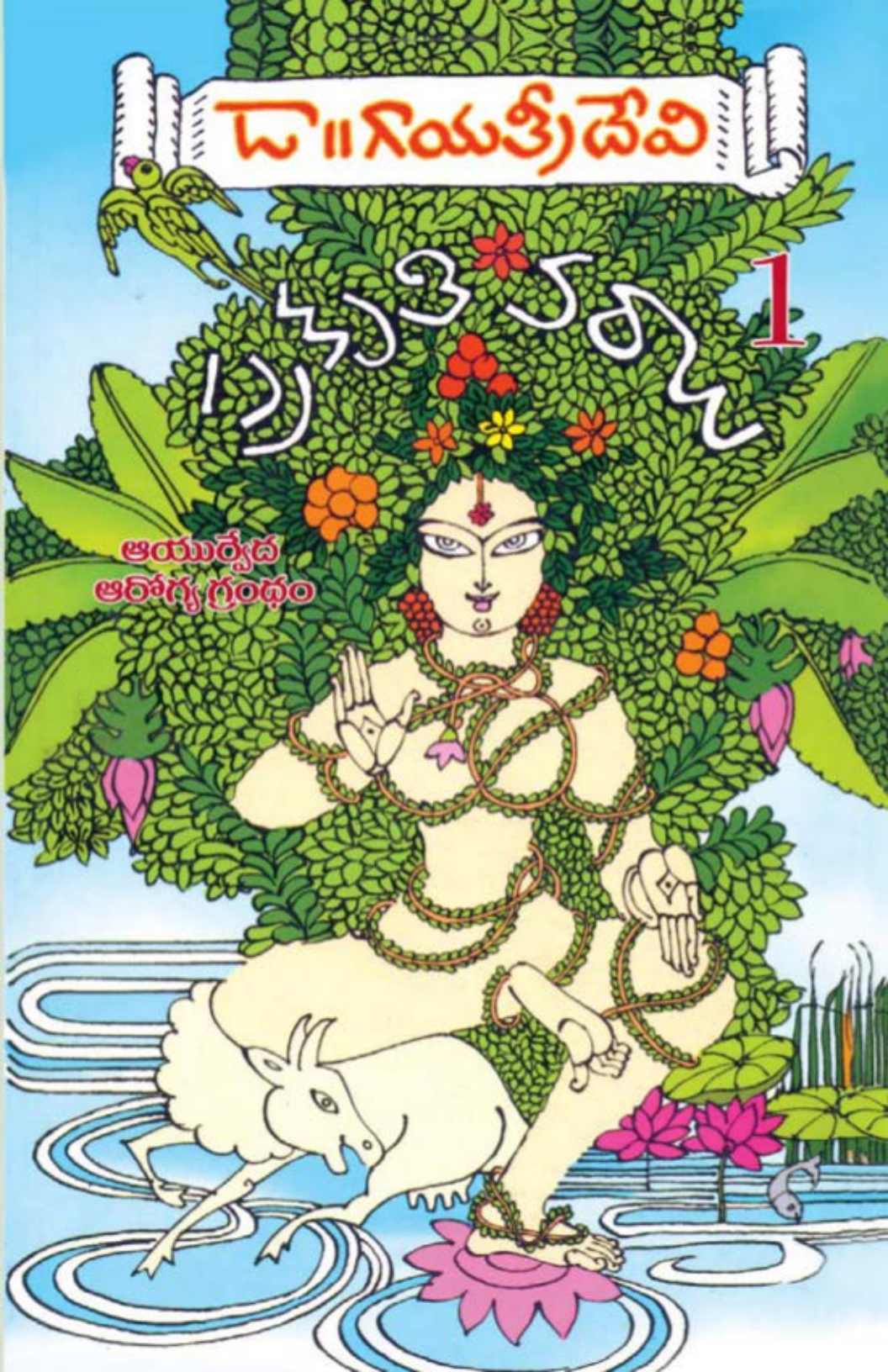


డా॥ గియత్రీదేవి

పుస్తకము 1

ఆయుర్వేద
ఆరోగ్య గ్రంథం



Published with the Financial aid of
'Tirumala Tirupati Devasthanam'

ప్రకృతి వరాలు

డాక్టర్ గాయత్రీదేవి

ఆరోగ్యపీఠం
ముంబయి

PRAKRITI VARAALU

- Dr.Gayatri Devi

© Dr. Gayatri Devi

First Published in : 2006

Third reprint : 2008

Copies : 1000

Cover Design : Sri Babu

Published by :

Arogyapeetham

A-27, Dhanastra, 122 N.P. Marg

Colaba, Mumbai - 400 005

Phone : (022) 22183149

e-mail : drgayatri@hotmail.com

For Copies :

Arogyapeetham

A-27, Dhanastra, 122 N.P. Marg

Colaba, Mumbai - 400 005

Rushipeetham Publications

1-8-105, 10th Street,

Chikkadpalli, Hyderabad

Visalandra Publishing House

HYDERABAD and its Branches

Navodaya Publishers

Karl Marx Road

VIJAYAWADA - 520 002

Printed at:

Sri Sri Printers

28-10-26/1, VIJAYAWADA - 2

Phone : (0866) 2433359

Price : Rs. 95/-

\$. 8/-

అందరినీ అమ్మలా ఆదరించిన

అమ్మ సత్యవతి కీ,

ఉత్తమ లక్ష్యం అంటే ఏమిటో

జీవించి చూపిన నాన్న ఉషశ్రీ కీ

నేనేం చేసినా, రాసినా ఆనందించిన వారిద్దరూ

ఎక్కడ ఉన్నా ఆనందంగా అందుకుంటారనీ -

ఆస్వాదంగా ఆశీర్వాదిస్తారనీ -

- గాయత్రీదేవి

నాంది

డిగ్రీ మూడో సంవత్సరంలో ప్రవేశించిన నాటి నుండి శుద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యమే చెయ్యాలి అని అనుకుంటూండేదాన్ని. 'చదివినది ఆయుర్వేదమే (BAMS - Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) అయినప్పుడు ఆయుర్వేదం కాక మరేం చేస్తారు' అనే ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు కొందరిలో. మన రాష్ట్రంలో BAMS చదివినవారిలో 95% వైద్యులు అనేక కారణాల వలన అల్లోపతి వైద్యమే చేస్తున్నారు. అందువల్ల నేనీ మాట ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసి వస్తోంది.

కాలేజీ రోజుల్లోనే 'కళాశాల సావనీర్ల'లోనూ, 'పనితాజ్యోతి'లోనూ, ఆకాశవాణి లోనూ - ఆయుర్వేదానికి సంబంధించిన అంశాలమీద రాయడం, మాట్లాడడం మొదలు పెట్టాను. ఆ తరువాత 'స్వాతి', 'ఆంధ్రప్రభ'లలో వైద్యపరమయిన వ్యాసాలు అప్పుడప్పుడూ రాస్తూండేదాన్ని.

శ్రీ షణ్ముఖశర్మగారు 'ఋషిపీఠం' పత్రిక ప్రారంభించిన సమయంలో నన్ను కలిసి 'ఋషిపీఠం' భారతీయ సంస్కృతిని ప్రజలకు తెలియజేయడం కోసం ప్రారంభించిన పత్రిక అనీ, అందులో నన్ను ఆయుర్వేదం గురించి రాయమనీ అడిగారు. 'ఋషిపీఠం' రెండో సంచిక నుండి పాఠకుల కోసం రాయడం మొదలుపెట్టాను. అప్పటినుండి నెలనెలా సాగుతోంది కార్యక్రమం.

ఎందరో పాఠకులు - పత్రికలోని సూచనలు చదివి తమ ఆరోగ్య సమస్యలని అతి తక్కువ ఖర్చుతో పరిష్కరించుకుంటున్నట్లు ఉత్తరాలు రాస్తున్నారు. వైద్యం వ్యాపారంగా మారిపోవడం, ఆర్థికంగా అందుబాటులో లేకపోవడం, అందుకోగలిగినా అనేక సమస్యలకి ఆధునిక వైద్యంలో పరిష్కారాలు లేకపోవడం, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ బాధించడం, రకరకాల కారణాల వలన బాధపడుతున్న వారెందరో ఆరోగ్యపీఠం ద్వారా ఆరోగ్య వంతులవుతుండడంకన్న జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుందుకి ఇంకేం కావాలి అనిపిస్తుంది నాకు.

మా నాన్న ఉషశ్రీగారు 'మనిషి పుట్టినందుకు జన్మకి ఒక సార్థకత ఉండాలి' అంటూండేవారు. మాకు సర్జరీ బోధించిన డాక్టర్ హరిప్రసాద్ గారు "డాక్టరయిన ప్రతివాడూ పెద్దపెద్ద ఆపరేషన్లు ఎన్ని చేశామా అని లెక్కబెట్టుకోనక్కర్లేదు, రోగి బాధ తగ్గించడానికి మనం చేసే ప్రతి చిన్న ప్రయత్నమూ గొప్పదే" అనేవారు. తండ్రి, గురువూ - ఇద్దరి మాటలూ నాకు వేదమంత్రాలు.

పాఠకులలో ఆయుర్వేదం పట్ల మరింత అవగాహన పెంచాలనే ఉద్దేశ్యంతో పత్రికలో వచ్చిన 'ప్రకృతి వరాలు' వ్యాసాలతో పాటుగా, ఆయుర్వేదంలోని మూల సూత్రాలు, మూలికలకి సంబంధించిన మరికొన్ని సంక్షిప్త వివరాలతో 'ప్రకృతి వరాలు' పుస్తకరూపంలో మీకు -

పుస్తకం రూపు దిద్దుకోవడానికి కారకులయినవారందరికీ కృతజ్ఞతలు

శ్రీ సామవేదం షణ్ముఖశర్మగారికి,

శ్రీ బాపు గారికి

ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు...

- డాక్టర్ గాయత్రీదేవి

ఇందులో ఏమేమి ఉన్నాయి?

| | | |
|----|---|----|
| 1. | ఆయుర్వేదం - గతం, వర్తమానం | 11 |
| 2. | శరీరం సంక్షిప్తంగా | 15 |
| 3. | మూలికలూ, ముఖ్యాంశాలూ | 22 |
| 4. | ఏది? ఎలా? ఎప్పుడు? | 28 |
| 5. | ఆయుర్వేదం అశాస్త్రీయమా? | 34 |
| 6. | అనుదినమూ..... | 36 |
| | <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">● అన్నం <li style="width: 50%;">● శనగపప్పు <li style="width: 50%;">● నీరు <li style="width: 50%;">● పాలు <li style="width: 50%;">● కందిపప్పు <li style="width: 50%;">● పెరుగు <li style="width: 50%;">● మినపపప్పు <li style="width: 50%;">● నెయ్యి <li style="width: 50%;">● పెసరపప్పు <li style="width: 50%;">● నూనె | |
| 7. | అవసరమే..... | 61 |
| | <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">● యాపిల్ <li style="width: 50%;">● జామ <li style="width: 50%;">● కమలా <li style="width: 50%;">● నేరేడు <li style="width: 50%;">● అనాస <li style="width: 50%;">● సీతాఫలం <li style="width: 50%;">● పుచ్చకాయ <li style="width: 50%;">● మామిడి <li style="width: 50%;">● బొప్పాయి | |
| 8. | అవసరాలలో..... | 76 |
| | <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">● అశ్వగంధ <li style="width: 50%;">● భూమ్యామలకి <li style="width: 50%;">● అల్లం <li style="width: 50%;">● భృంగరాజ <li style="width: 50%;">● అమృత <li style="width: 50%;">● చందనం <li style="width: 50%;">● అర్జున <li style="width: 50%;">● చింత <li style="width: 50%;">● అశోక <li style="width: 50%;">● దానిమ్మ <li style="width: 50%;">● ఆముదం <li style="width: 50%;">● ఏలా <li style="width: 50%;">● బాదం <li style="width: 50%;">● ఎండుద్రాక్ష <li style="width: 50%;">● బావంచాలు <li style="width: 50%;">● గోక్షుర <li style="width: 50%;">● బూరుగ <li style="width: 50%;">● ఇంగువ | |

- జాజికాయ
- జీలకర్ర
- కలబంద
- కరక్కాయ
- కరివేప
- కదళి
- కటుక రోహిణి
- కంటకారి
- కాకర
- కీరదోస
- కుటజ
- కూష్మాండం
- కొత్తిమీర
- ఖర్జూరం
- లవంగాలు
- మారేడు
- మానిపసుపు
- మిరియాలు
- మేడి
- మెంతులు
- మునగ
- నారికేళం
- నిమ్మపండు
- పసుపు
- సువ్వులు
- పిప్పళ్ళు
- పుదీనా
- రావి
- శతావరి
- తమలపాకు
- తేనె
- తుమ్మ
- తులసి
- ఉసిరి
- వట
- వట్టివేళ్ళు
- వస
- వాము
- వాసా
- వెల్లుల్లి
- వేప
- వేరుశనగ
- యష్టిమధు
- త్రిఫలా

ఆయుర్వేదం - గతం, వర్తమానం

కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశంలో ఆవిర్భవించిన జ్ఞానఖనులు వేదాలు. ఆ వేదాలలో ఒక భాగమే ఆయుర్వేదం. ఆయుర్వేదం అధర్వ వేదానికి ఉపవేదం. అంటే ఆయుర్వేదం వేద కాలం నుండి ఉపయోగంలో ఉందన్నమాట. ఇన్నివేల సంవత్సరాల కాలంలో ఈ శాస్త్రం రకరకాల దశలు దాటింది.

ఆయుర్వేద ఆవిర్భావం :

దేవతల నుండి మానవజాతికి అందిన మహోన్నతవైద్యశాస్త్రం ఆయుర్వేదం. ఆదిలో దీనిని బ్రహ్మదేవుడు దక్షప్రజాపతికి ఉపదేశించినట్లు, దక్షప్రజాపతి అశ్వినీ దేవతలకి, వారు ఇంద్రుడికి ప్రసాదించినట్లు శాస్త్రం చెబుతోంది. ఇంద్రుడి నుండి ధన్వంతరికి, ధన్వంతరి నుండి మానవజాతికి అందింది.

ధన్వంతరి నుండి ఆయుర్వేదాన్ని గ్రహించిన మహర్షులు అర్హులయిన వారిని శిష్యులుగా చేసుకొని, వారికి ఈ విద్యను అనుగ్రహించారు.

(అర్హులు అంటే - మంచి శీలము కలిగి వుండాలి. మనోవాక్కాయ కర్మలలో ఎప్పుడూ మంచినే కోరుకునేవారు, వినయమూ, శాస్త్రం నేర్చుకోవాలనే ఉత్సాహమూ కలిగిన వారై ఉండాలి. వైద్య సంబంధమయిన అన్ని పనులూ సక్రమంగా చెయ్యగలిగేవారు, మేధస్సు కలిగి విషయాన్ని గ్రహించి, అర్థం చేసుకునే శక్తి ఉన్నవారు మాత్రమే అర్హులు. అటువంటి వారికే గురువులు వైద్య విద్యని నేర్పేవారు. “వైద్యో నారాయణో హరిః” వైద్యుడు భగవంతుడితో సమానం. అటువంటి వైద్యులు తప్పు చేయకూడదు. అందుకే గురువులు విద్యార్థులని ఎంచుకోవడంలో శ్రద్ధ చూపేవారు. డబ్బుతో డాక్టర్ డిగ్రీ మాత్రమే కొనగలరు. నారాయణ సమ వైద్యులు కాలేరు.)

మహర్షుల నుండి వైద్యవిద్యని నేర్చుకున్న శిష్యులలో రెండు శాఖలు ఏర్పడ్డాయి. ధన్వంతరి నుండి విద్య నేర్చుకున్న సుశ్రుతుడు శల్య (Surgery) చికిత్సకి ప్రాధాన్యతని ఇచ్చాడు. ఈ రోజుకీ ఆధునిక వైద్యులు కూడా సుశ్రుతుడినే మొదటి Plastic surgeon గా చెబుతున్నారు. సుశ్రుతాచార్యుడు ఆనాటి యుద్ధాలలో ముక్కులు తెగిపోయిన సైనికులకి మళ్ళీ ముక్కుని అతికించిన గొప్ప శస్త్ర వైద్యుడు.

రెండో శాఖవారు శల్య చికిత్సకి కాక ఔషధాలతో వైద్యం చేయడానికి ప్రాధాన్యతని ఇచ్చినవారు (physicians). చరకుడు ఈ శాఖకి చెందినవాడు.

మొదట్లో ఇతర శాస్త్రాలలాగానే ఆయుర్వేదం కూడా గురు శిష్య పరంపరలో ఒకరి నుండి మరొకరికి అందింది. ఆ తరువాతి కాలంలో కొందరు ఆచార్యులు ఈ శాస్త్రాన్ని గ్రంథీకరించారు.

క్రీ.పూ. 2000 సం॥లో చరక సంహిత

క్రీ.పూ. 1000 సం॥లో సుశ్రుత సంహిత

క్రీ.శ. 600 సం॥లో అష్టాంగ సంగ్రహం గ్రంథాల రచన జరిగినట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. ఈ మూడూ ఆయుర్వేదానికి ప్రధాన గ్రంథాలు. ఈ మూడింటినీ కలిపి “బృహత్ త్రయీ” అంటారు.

ఎక్కడి నుండి ఎక్కడి వరకు?

ఆయుర్వేదం తూర్పున ఇండోనేషియా నుండి పడమరన గ్రీసు దేశం వరకూ ప్రాచీన కాలంలోనే వ్యాప్తి చెందింది. క్రీస్తుపూర్వం 326లో అలగ్జాండర్ భారతదేశం మీద దండయాత్ర చేసినపుడు, విషాలబారిన పడిన తన సైనికులకి వైద్యం చేయించడానికి ఆయుర్వేద వైద్యుల సహాయం తీసుకున్నట్లు, అతడు తన దేశానికి తిరిగి వెళ్ళేటప్పుడు తనకూడా కొందరు ఆయుర్వేద వైద్యులను తీసుకువెళ్ళినట్లా చరిత్ర చెబుతోంది.

బౌద్ధులు బౌద్ధ మత ప్రచారంతో పాటుగా ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని కూడా వివిధ దేశాలలో వ్యాప్తి చేశారు. టిబెట్టు, శ్రీలంక, బర్మా దేశాలలో ఆయుర్వేద వైద్యం ప్రాచుర్యం పొందింది. చైనా దేశీయ వైద్యవిధానం మీద కూడా ఆయుర్వేద ప్రభావం ఉంది.

పరతంత్ర పాలనలో....

ఏ శాస్త్రమయినా రాజాదరణ లేకపోతే అభివృద్ధి చెందదు. మన దేశాన్ని పాలించిన మొగలాయిల కాలంలో ఆయుర్వేదానికి రాజాదరణ లేకపోయింది. వారు వారి వైద్య విధానాన్నే ప్రోత్సహించేవారు. బ్రిటిష్ వారి పరిపాలనా కాలంలో లార్డ్ మెకాలే మనదేశంలోకి పాశ్చాత్యవిద్యావిధానాన్ని తీసుకొచ్చిన తరువాత ఆయుర్వేద అభివృద్ధికి అవకాశమే లేకపోయింది. వివిధ వ్యాధి చికిత్సలలో నిష్ణాతులైనవారు తమ విద్యని తరువాతి తరానికి అందించలేకపోవడంతో వారి విద్యలు అంతటితో అంతం అయిపోయాయి.

స్వతంత్ర దేశంలో

స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత కూడా ఆయుర్వేదానికి ప్రభుత్వ ఆదరణ తక్కువే అయింది. అటు పరతంత్ర పాలనలోనూ, ఇటు స్వతంత్రం వచ్చిన తరువాత కూడా ఎన్నో ఆటపోట్లకు గురి అయింది. అయినా కూడా ఆయుర్వేదం నిలబడిందంటే అది ఆ శాస్త్రంలో ఉన్న శక్తి మాత్రమే.

మళ్ళీ మంచి రోజులు?!

అందరూ మళ్ళీ ఆయుర్వేదానికి మంచిరోజులు వచ్చాయి అంటున్నారు. అంటే ఏమిటో? ఆయుర్వేదానికి మంచి రోజులు ఏమిటి? మంచి రోజులు వచ్చినది ఆయుర్వేదాన్ని అనుసరించి ఆరోగ్యవంతులవుతున్న అశేషప్రజానీకానికి. మనం వాడుకున్నా వాడుకోక పోయినా శాస్త్రం విలువ శాస్త్రానికి ఎప్పుడూ ఉంటుంది.

ఇంతకాలం నిరాదరణకి గురి అయిన ఆయుర్వేదం వైపే ఈనాడు అభివృద్ధి చెందిన పాశ్చాత్యదేశాలు కూడా చూస్తున్నాయి. ఆధునిక ఔషధాల వల్ల కలుగుతున్న దుష్ఫలితాలను అందరూ గ్రహిస్తున్నారు. మార్గాంతరం కోసం దృష్టి సారించారు. ఆయుర్వేదం కనబడింది అందరికీ. ఈనాడు దేశ దేశాలలో ఆయుర్వేద వైద్య విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నారు ప్రజలు. ఎందరో విదేశీయులు ఇక్కడికి వచ్చి ఆయుర్వేదాన్ని అభ్యసించారు. అభ్యసిస్తున్నారు. ఆయుర్వేదం మీద వారు గ్రంథాలు కూడా రచించారు. ప్రస్తుతం ఏ పుస్తకాల ఎగ్జిబిషన్ లో చూసినా Alternative medicine పేరుతో అనేక వైద్యవిధానాలకు సంబంధించిన పుస్తకాలు ఎక్కువగా కనబడుతున్నాయి. ప్రధానంగా ఆయుర్వేద పుస్తకాలు. నిజానికి ఇది Alternative medicine కాదు. ఇది మన native medicine, మన దేశీయ వైద్య విధానం. మన దేశీయ వైద్య విధానాన్ని ప్రపంచ దేశాలన్నీ అనుసరిస్తున్నాయి అంటే, ఆయుర్వేదం మన దేశీయ వైద్య విధానం కావటం మనకి గర్వకారణం.

ఏమున్నది ఆయుర్వేదంలో ?

అసలు ఆయుర్వేదం ఇంతటి స్థానాన్ని పొందడానికి కారణం ఇది కేవలం ఫలానా వ్యాధికి ఫలానా మందు అని మాత్రమే చెప్పే అసంపూర్ణశాస్త్రం కాకపోవడం. ఇది ఒక పరిపూర్ణ వైద్యవిధానం కావడం. మానవ శరీరాన్ని విడివిడి భాగాలుగానో, ఒక భౌతికమయిన ప్రాణిగానో మాత్రమే కాక, ఆత్మ, మనస్సు, శరీరం అనే మూడింటి కలయికగా వర్ణిస్తుంది ఆయుర్వేదం. ఈ మూడూ కలిసి ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు లెక్క. కేవలం శరీరం మాత్రమే ఆరోగ్యంగా వుంటే సరిపోదు. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలన్నా, ఏదయినా అనారోగ్యం వస్తే వైద్యం చేసేటప్పుడయినా మూడింటినీ దృష్టిలో ఉంచుకునే చెయ్యాలి ఆయుర్వేద వైద్యులు.

“ఆయుషః వేదః ఆయుర్వేదః” ఇది ఆయుష్షుకి సంబంధించిన శాస్త్రం.

ఆయుర్వేదం వచ్చిన రోగాలకి చికిత్సచేసే శాస్త్రం మాత్రమే కాదు. రోగం రాకుండా రక్షించుకునే మార్గాలు చెప్పిన శాస్త్రం ఇది. prevention is better than cure అన్నది ఆయుర్వేద మూల సిద్ధాంతం. ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి శరీరానికీ, మనసుకీ కూడా కొన్ని చెయ్యవలసిన, వదలవలసిన నియమాలు వివరించారు శాస్త్రకారులు. శరీరానికీ చెప్పిన నియమాలని స్వప్రవృత్తం అనీ, మనసు పాటించవలసిన నియమాలని సద్వృత్తం అనీ అంటారు.

శరీరం - సంక్షిప్తంగా

శరీరం అంటే కేవలం భౌతిక శరీరం మాత్రమే కాదు. శరీరం ఆత్మ, మనస్సుల కలయిక - అన్నది ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం.

ఆయుర్వేదానుసారం శరీరంలో మూడు దోషాలు, ఏడు ధాతువులు, మూడు మలాలు ఉంటాయి.

మూడు దోషాలు : వాతం, పిత్తం, కఫం

ఏడు ధాతువులు : రసం, రక్తం, మాంసం, మేధస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రం

మూడు మలాలు : మలం, మూత్రం, స్వేదం

ఏటి అన్నిటికీ వేటికి వాటికి ప్రత్యేకంగా స్థానాలు ఉంటాయి. పనులు ఉంటాయి. పరిమాణాలు ఉంటాయి. అవి ఉండవలసిన స్థానాలు తప్పినా, పరిమాణాలు మారినా చెయ్యవలసిన పనులు చెయ్యలేవు. చెయ్యవలసిన పనులు చెయ్యలేకపోవడం అంటే వ్యాధి రావడం అన్నమాట. అటువంటి సమయంలో ఆయుర్వేద వైద్యులు ఏ దోష, ధాతు, మలాలలో ఏం మార్పులు వచ్చాయి అనేది గ్రహించి వ్యాధి నిర్ధారిస్తారు.

ఏవి, ఏం చేస్తాయి?

వాతం : శరీరంలోని ప్రతి కదలికకీ వాతమే కారణం. అంటే పైకి కనబడే కదలికలు, ఊపిరి తీసుకోవడం, గుండె కదలికలు, ప్రేగులలోని కదలికలు అన్నీ వాతమే చేస్తుంది. మెదడు చేసే పనులూ, వెన్నుసాము చేసే పనులూ కూడా వాతమే చేయిస్తుంది.

పిత్తం : శరీర ఉష్ణోగ్రతనీ, శరీరంలో జరిగే అన్ని రకాల రసాయనిక చర్యలకీ, శరీరంలోని రకరకాల ఎంజైములూ, హార్మోనులూ స్రవించడానికీ, అవి సక్రమంగా పనిచెయ్యడానికీ కారణం పిత్తం. మెదడులోని ఆలోచనా శక్తికీ, మేధస్సుకీ కూడా పిత్తమే కారణం.

End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/kbook.php?id=72>

* * *